

ワーケーション  
おすすめアクティビティ

PROGRAM

1

癒しのプログラム



湯〜ゆるヴェーダ

タイ古式マッサージ

<タイ古式マッサージ>

タイ古式マッサージとは、ストレッチしながら体をほぐしていくタイ伝統医学のひとつです。つま先から頭の先まで全身をマッサージして筋肉を緩めることで、免疫力や自然治癒力を高めていく効果があります。

<湯〜ゆるヴェーダ>

湯〜ゆるヴェーダとは、ヨガとアーユルヴェーダ、そして温泉、それぞれがそれぞれに働きかけ、それぞれの素晴らしい力を活かすRe.yoga Lotus独自の心と体の磨き方です。

PROGRAM

2

フラ



フラと言えば「いわき」。いわき市はフラガールが生まれた町として、市内各所で「フラ教室」が開かれ、毎年「フラガールズ甲子園」も開催されるほど、「フラ」を日常で感じることができる町です。そしてここいわき湯本はまさにフラガール誕生の場所！いわきで初フラを体験してみませんか？フラの動きはゆっくりですが、むくみ解消や代謝アップなど、健康的なエクササイズとして注目を浴びています。心地よいハワイアンミュージックでゆっくり身体を動かすことでリラックス効果も。いわきにきたらフラでリフレッシュ！

PROGRAM

3

ゴルフ



市内には全10コースが点在し、いずれも常磐自動車道の各ICからほど近く、首都圏からのアクセスが良いのが魅力です。太平洋沿いのゴルフ場では、海風を計算に入れつつ、打球の高低・方向のコントロールが必要な海沿いのホールや、チャレンジ精神をかき立てる入り江越えのホールなど、多くの心躍る局面を体験できます。貸別荘や乗馬クラブ併設のゴルフ場もあり、いわきでしか味わえない大満足のアクティビティです。



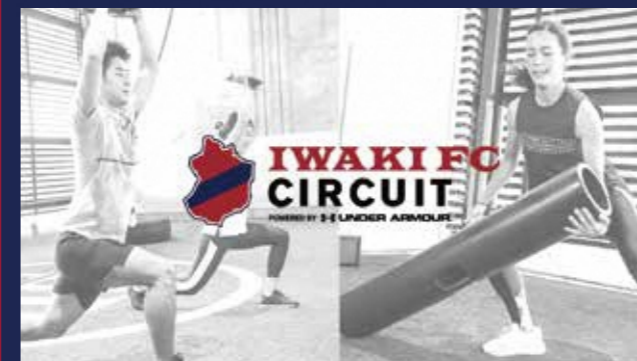
IWAKI FC



いわきFC  
美容鍼整体サロン

いわきFC選手の身体を日々ケアするトレーナーが髪の毛より細い鍼をお顔に施し、お肌に微細な傷を一時的につくことでお肌に本来ある回復力促すことでああなたの本来の美しさを引き出します！

みんなで「いわきFCパーク」を  
シェアしよう！



サーキットトレーニング

いわきFCのトレーニングメソッドがあなたの健康をサポートする「いわきFCサーキット」いわきFCパフォーマンスコーチの指導のもと、「50分間」しっかり追い込み、機能改善、脂肪燃焼、筋力アップを目指しましょう！

●定員：各回10名（先着順、事前申込み制） ●参加費：1名2,000円（税込）



選手と食べる  
アスリートメニュー

栄養士監修のもと、いわきFCの選手が、日々食事をするアスリートメニュー「90分止まらない、倒れない」というコンセプトのもと戦うカラダを支える「アスリートメニュー」を食しませんか？



ワークスペースあります。



サッカーを見ながら「ワーク」もできます。